Pastaa kahviherneiden kera

Jos käytät täysjyväpastaa, saat yhdestä annoksesta 287 kcal ja natriumia 72 mg.

|  |
| --- |
| **Valmistelut: 10 minuuttia****Kypsyminen: 15 minuuttia + kahviherneiden keittoaika 2-3 tuntia****Kahviherneiden liotus: 12 tuntia****4 annosta**[**https://fi.wikipedia.org/wiki/Kikherne**](https://fi.wikipedia.org/wiki/Kikherne)[**https://fi.wikipedia.org/wiki/Kyntelit**](https://fi.wikipedia.org/wiki/Kyntelit) |
| 100 g  | Yön yli kylmässä vedessä lioteltuja kahviherneitä |
| 1 | Kyntelin oksa  |
| 1 rkl  | Kylmäpuristettua oliiviöljyä |
| 2 rkl  | Purjorenkaita |
| 1  | Pieni sipuli ohuina renkaita |
| 4  | Salvian lehteä |
| 1  | Rosmariinin oksa  |
| 2  | Kypsää tomaattia pilkottuna ilman siemeniä |
| 200 g  | Pastaa **(täysjyväpastaa)** |
| Pari hyppysellistä vastajauhettua | Mustapippuria  |
| 1 rkl  | Kuivattua oreganoa |
| **(hieman**  | **Suolaa)** |
| 1. Keitä kahviherneet kypsiksi kyntelin kanssa litrassa vettä (2-3 tuntia). Valuta niin, että saat talteen hieman keitinvettä.
2. Kuumenna öljy isossa paistinpannussa ja paista kevyesti purjoa, sipulia, salviaa ja rosmariinia **(2 minuuttia).** Lisää tomaatit, pane kansi päälle ja kypsennä miedolla lämmöllä **(5 minuuttia).**
3. Kastikkeen kypsyessä soseuta kahviherneet ja tilkka keitinvettä. Keitä pasta suolattomassa vedessä napakan kypsäksi ja valuta. Sekoita keitetty pasta pannussa kastikkeen kanssa ja lisää kahvihernesose. Nosta pannu liedeltä, mausta pasta mustapippurilla, oreganolla **( ja suolalla).**Tarjoa heti.
 |

|  |
| --- |
| Yhdessä annoksessa: |
| Kaloreita  | 316 |
| Rasvaa yhteensä | 4 g |
| Tyydyttyneitä rasvahappoja | 0 g  |
| Kolesterolia | 0 mg  |
| Proteiineja | 12 g  |
| Hiilihydraatteja | 58 g |
| Natriumia | 10 mg  |
| Kuituja | 6 g |
| Sokeria lisätty |  0  |